

福島敏夫随筆集「乙戸南雑話【花鳥風月及び星・虹を愛でながら】」から

主宰論説11

腰痛・肩痛等の体の不具合とリハビリテーション

晩年になると、手・足・肩・腰などにいろいろな不具合が生じる。頸椎という首の部分で、神経が圧迫されると、神経系の情報伝達がうまくいかなくなり、末端神経系の機能低下と関連して、排泄機能の不具合や、手足のしびれや腰、肩、肘等の痛みが生じるようだ。整形手術により、かなり改善され、完全に無くなることもあるが、一部不具合が残ったり、ぶり返したりすることもある。末端神経系の不具合は、手の握力低下となって現れることもある。また、一度衰えた筋肉の回復を図るのも大変なこともあり、腰の筋肉を鍛えておかないと、腰痛のぶり返しや、歩行困難の源になることもある。体の不具合からの回復のために、腰痛体操や、全身体操や、定期的な散歩により、リハビリテーションに努める必要もある。心身の不具合から解放されて、夢と希望を実現し、天命を全うするためにも、リハビリテーションを継続的にやりたいものである。

短歌

年とりて体に残る不具合を散歩で治す自力再生

2020年11月17日

星と虹

星と虹は、人に、どのような思いを抱かせるだろうか？

まず、星であるが、見上げる人に、夢と希望に連なる色々な思いを抱かせる源にもなり、その向こうの世界への思いを巡らせるきっかけとなるようだ。シルクロードを旅した昔の隊商や、帆船で大海原を航海した昔の船乗りたちは、満天下にきらめく夜空の星を眺めるとき、そこにしばしの安らぎを見出し、次のオアシスまたは港を目指して旅立つ新たな力を得たことだろうか？また、雨上がりの夕焼け空にくっきりと映える七色の虹は、どれほど少年・少女らを魅了し、「夢多きメルヘンの世界」の扉を開き、想像力と感性を育む源にもなってきたことだろうか？

古来、「光」は、生命に恵みを与え、希望の象徴ともなり、また、畏怖の対象となってきたようだ。科学技術の進歩により、その神秘のベールは、取り除かれ、その性質は明らかとなってきたが、精神的な思いの源として、「闇」との対比で論じられることも多いようである。注意力とみずみずしい感受性が必要な場合もあり、なかなか分かりにくい。星と虹は、花鳥風月と並んで、人の心の癒しの源になって欲しいものである。

俳句

星と虹眺めて思う紅木立

2020年11月17日